

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

GDA, czyli edukacja żywieniowa

Program ma wspierać właściwe nawyki żywieniowe uświadamiając konsumentom rolę i znaczenie dla zdrowia poszczególnych składników żywieniowych i energii. „Wybieraj z GDA” wychodzi naprzeciw zaleceniom WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) w zakresie diety, aktywności fizycznej i zdrowia a także realizuje zalecenia Komisji Europejskiej dotyczące strategii dla Europy w zakresie zagadnień zdrowia związanych z żywieniem, nadwaga i otyłością. Informacje zawarte w GDA są dobrowolnie przedstawiane przez przemysł spożywczy, aby lepiej zobrazować energię i zawartość składników odżywczych dostarczanych w produktach spożywczych. Należy spodziewać się, że udostępnienie tych informacji przyczyni się do lepszego rozumienia przez konsumentów, w jaki sposób poszczególne produkty przyczyniają się do osiągnięcia celów zbilansowanego sposobu żywienia. Dane o wartościach GDA poszczególnych składników są zaczerpnięte z międzynarodowych, europejskich lub krajowych norm żywienia, opartych o najnowsze badania naukowe dotyczące zapotrzebowania i zaleceń żywieniowych. Przyjęto, że wartości GDA dotyczą energii oraz czterech składników odżywczych, które mogą wpływać w najbardziej istotny sposób na zwiększone ryzyko chorób dietozależnych, czyli tłuszczów, tłuszczów nasyconych, cukrów prostych i sodu (lub soli). Producenci mogą uznaniowo umieszczać także informacje o wartościach GDA dla węglowodanów, białka i błonnika pokarmowego. Zalecenia żywieniowe dla osób dorosłych są oparte na ocenie średniego zapotrzebowania zdrowych kobiet i mężczyzn w wieku powyżej 18 lat, o prawidłowej i nie

zmieniającej się wadze ciała. GDA dla energii zaczerpnięto z ocenianego średniego zapotrzebowania populacji dla energii (EAR) przy przyjęciu aktywności fizycznej typowej dla przeciętnego obywatela, który prowadzi raczej mało aktywny tryb życia. Wartość energii jest zwykle podawana w „kilokaloriach” (kcal) albo Kaloriach – oba te sposoby są uważane za równorzędne i często stosowane na etykietach. Dla przeciętnej kobiety GDA dla energii wynosi 2000 kcal a dla przeciętnego mężczyzny – 2500 kcal. Te wartości przyjęto za punkty odniesienia dla obliczeń GDA dla składników odżywczych. Ponieważ niepraktyczne jest stosowanie oddzielnych zaleceń dla kobiet i mężczyzn, wartości GDA dla osób dorosłych są oparte na obliczeniach GDA dla kobiet, aby zapobiec nadmiernemu spożyciu. W przypadku dzieci zalecenia również dotyczą zarówno chłopców jak i dziewcząt. Odniesienia do wartości GDA dla dzieci można spotkać raczej w przypadku produktów przeznaczonych dla dzieci.

Przykłady wartości GDA dla osób dorosłych w oparciu o dobowe spożycie równe 2000 kcal.

Wartość GDA dla osób dorosłych w oparciu o wartość energetyczną diety 2000kcal (Kalorii)

	GDA dla dorosłych
Energia	2000kcal
Tłuszcze całkowite	Nie więcej niż 70g
Tłuszcze nasycone	Nie więcej niż 20g
Węglowodany	270g
Cukry proste	Nie więcej niż 90g
Białko	50g
Błonnik	Nie mniej niż 25g
Sód/sól	Nie więcej niż 2,4g (6g)

Zapotrzebowanie na energię i poszczególne składniki odżywcze dla konkretnej osoby może być niższe lub wyższe w porównaniu do przedstawionych wartości GDA i zależy to od płci, wieku, masy ciała, poziomu aktywności fizycznej i innych czynników. Co więcej, jest mało prawdopodobne, że konkretna osoba spełni codziennie zapotrzebowanie dla każdego składnika odżywczego. Dlatego wartości GDA nie powinny być traktowane jako dokładne zalecenia żywieniowe a konsumenci powinni je raczej traktować jako punkt odniesienia dla oceny potencjalnego udziału poszczególnych produktów w spełnianiu zapotrzebowania dobowego na składniki odżywcze. Zawartość witamin i składników mineralnych podawana na etykietach jest, zgodnie z europejskim prawem żywieniowym, podawana jako odsetek zalecanego dziennego spożycia (z ang. **Recommended Dietary Allowance** – RDA) a nie GDA. Witaminy i składniki mineralne powinny być spożywane w określonych ilościach, aby utrzymać prawidłowe funkcjonowanie podstawowych przemian metabolicznych organizmu i zapewnić prawidłowy stan zdrowia. Z tego względu na etykietach umieszcza się informację o ich zalecanym spożyciu (RDA), które jest wyższe niż przeciętne zapotrzebowanie w populacji (wyrażone jako GDA). W ten sposób zapobiega się wystąpieniu niedoborów poszczególnych składników. Wartość RDA odpowiada średniemu spożyciu dziennemu, które spełnia zapotrzebowanie na określony składnik odżywczy u niemal wszystkich osób dorosłych. Podobnie jak w przypadku GDA są to średnie wartości, które powinny być spełniane w dłuższym przedziale czasowym.

Zalecane dzienne spożycie (RDA) dla witamin i składników mineralnych - wartości referencyjne przyjęte przez Unie Europejska

	Jednostka	RDA
Witamina A	µg	800
Witamina D	µg	5
Witamina E	mg	10

Witamina C	mg	60
Tiamina	mg	1,4
Ryboflawina	mg	1,6
Niacyna	mg	18
Witamina B6	mg	2
Kwas foliowy	µg	200
Witamina B12	µg	1
Biotyna	mg	0,15
Kwas pantotenowy	mg	6
Wapń	mg	800
Fosfor	mg	800
Żelazo	mg	14
Magnez	mg	300
Cynk	mg	15
Jod	µg	150

Rysunek poniżej jest przykładem wizualnej informacji o składzie produktu, który można znaleźć na opakowaniu. Dla zilustrowania, w jaki sposób ta informacja może być przydatna dla konsumenta, podano dokładne wyjaśnienie dla GDA energii. Koncepcja GDA mają pomagać konsumentom w dokonywaniu wyborów żywieniowych, zarówno w sklepie jak i w kuchni. Na przykład osoby zainteresowane ograniczeniem zawartości soli w swoim sposobie żywienia wybiorą spośród podobnych produktów ten, który zawiera najmniej soli. GDA może być pomocne w lepszym zrozumieniu, w jaki sposób poszczególne produkty spożywcze wpływają na zbilansowany sposób żywienia wskazując te produkty, które powinny być spożywane bez ograniczeń i te, które powinny być konsumowane rzadziej. Należy jednak wspomnieć, że ciągle niewiele wiadomo, czy taki system znakowania produktów spożywczych może być podstawą codziennego dokonywania wyborów żywieniowych i niezbędne jest przeprowadzenie dalszych badań, które pomogą ustalić, jak konsumenci wykorzystują w praktyce uzyskane informacje.

Piśmiennictwo:

- Council Directive 90/496/EEC of the 24 September 1990 on nutrition labelling for foodstuffs.
- COMA (1991) Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. (Report on Health and social Subjects). HMSO, London.
- INPES (2002) La santé vient en mangeant. Guide alimentaire pour tous.
- CIAA (2006) Recommendations for a Common Nutrition Labelling Scheme.
- EURODIET (2001) Nutrition & Diet for Healthy Lifestyles in Europe. Core Report.
- Institute of Grocery Distribution (2006) Best Practice Guidance on the Presentation of Guidelines Daily Amounts.

Magdalena Lech

<https://laboratoria.net/home/10125.html>

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu Wypalenie](#)

[rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Partnerzy